**Vertigo**

Vertigo adalah sensasi gerakan atau berputar yang dialami seseorang, meskipun tubuhnya dalam keadaan diam. Kondisi ini sering disebabkan oleh gangguan pada sistem vestibular (keseimbangan) di telinga bagian dalam, otak, atau saraf yang meng hubungkan keduanya. Vertigo dapat menyebabkan ketidaknyamanan, mual, muntah, dan kesulitan menjaga keseimbangan. Meskipun umumnya tidak berbahaya, vertigo dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari jika tidak ditangani dengan baik.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* Penyakit Meniere: Gangguan telinga bagian dalam yang menyebabkan vertigo, tinnitus (dering di telinga), dan gangguan pendengaran.
* Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV): Disebabkan oleh perpindahan kristal kalsium di kanalis semisirkularis telinga bagian dalam.
* Neuritis Vestibular: Peradangan saraf vestibular yang mengatur keseimbangan.
* Migrain Vestibular: Vertigo yang terjadi bersamaan dengan migrain.
* Infeksi Telinga: Infeksi virus seperti labirinitis dapat menyebabkan vertigo.
* Trauma Kepala: Cedera kepala dapat memengaruhi sistem vestibular.

**B. Faktor Herbal & Thibb An-Nabawi:**

* Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
* Kelemahan Organ Internal: Terutama otak, telinga, dan sistem saraf yang tidak bekerja secara optimal.
* Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan dingin, pedas, atau gorengan dapat memperburuk kondisi tubuh.

**TANDA & GEJALA**

* Sensasi berputar atau bergoyang, seperti dunia bergerak di sekitar Anda.
* Mual dan muntah akibat ketidakseimbangan.
* Pusing atau rasa tidak stabil saat berdiri atau berjalan.
* Tinnitus (dering di telinga) atau gangguan pendengaran.
* Berkeringat dingin atau detak jantung cepat selama episode vertigo.

**MEKANISME PENYAKIT**

* + Gangguan Sistem Vestibular: Ketidakseimbangan sinyal dari telinga bagian dalam ke otak menyebabkan sensasi berputar.
  + Perpindahan Kristal Kalsium (BPPV): Kristal di kanalis semisirkularis berpindah tempat, mengganggu persepsi keseimbangan.
  + Komplikasi: Jika tidak ditangani, dapat menyebabkan cedera akibat jatuh atau kehilangan keseimbangan.

**FAKTOR RISIKO**

* + Riwayat penyakit telinga atau infeksi saluran pernapasan atas.
  + Usia lanjut (di atas 60 tahun).
  + Trauma kepala atau leher.
  + Pola makan tidak sehat atau kurang gizi.
  + Stres psikologis atau fisik.

**SARAN PENGOBATAN**

A. Pengobatan Medis

1. Obat-Obatan:

* + Antihistamin: Untuk meredakan gejala vertigo akut (contoh: betahistine).
  + Antiemetik: Untuk mengurangi mual dan muntah (contoh: metoclopramide).
  + Diazepam: Untuk menenangkan sistem saraf pusat selama serangan vertigo parah.

2. Terapi Fisik:

* Manuver Epley: Untuk mengobati BPPV dengan memindahkan kristal kalsium kembali ke posisi normal.
* Latihan Vestibular: Untuk melatih otak beradaptasi dengan gangguan keseimbangan.

**B. Pengobatan Herbal & Thibb An-Nabawi**

1. Herbal & Ramuan:

* + Jahe: Diminum sebagai teh untuk membantu mengurangi mual dan pusing.
  + Kunyit: Dilarutkan dalam air hangat, bersifat anti-inflamasi dan membantu detoksifikasi tubuh.
  + Daun Sirih: Direbus dan diminum untuk membantu meredakan pusing dan mual.
  + Madu Murni: Dikonsumsi untuk mendukung kesehatan saraf dan meningkatkan energi.
  + Kayu Manis: Membantu meningkatkan aliran darah dan mengurangi pusing.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

* Titik Bekam: Area lokal di punggung atas atau pundak untuk memperbaiki aliran darah dan detoksifikasi.
* Frekuensi: Setiap 2 minggu sekali sesuai kondisi pasien.

3. Konsumsi Talbinah (Bubur Gandum): Membantu menenangkan saraf dan menjaga kesehatan pencernaan.

**REKOMENDASI DIET**

A. Makanan yang Disarankan:

* + Anti-Inflamasi: Kunyit, jahe, bawang putih.
  + Probiotik Alami: Yogurt, tempe, dan kimchi untuk mendukung kesehatan usus.
  + Buah-Buahan Segar: Apel, jeruk, stroberi, dan pisang.
  + Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, kangkung, dan sayuran hijau lainnya.
  + Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.

B. Makanan yang Harus Dihindari:

* + Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
  + Makanan olahan: Keripik, makanan kaleng, dan camilan asin.
  + Makanan berbahan kimia: Pewarna, perasa, atau pengawet buatan.
  + Makanan dingin: Es krim, minuman dingin, dan makanan beku.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Hindari perubahan posisi kepala yang mendadak, seperti bangun dari tidur dengan cepat.
  + Gunakan alas kaki yang nyaman untuk mencegah jatuh selama episode vertigo.
  + Kelola stres dengan meditasi, dzikir, atau teknik relaksasi lainnya.
  + Tidur dengan posisi kepala lebih tinggi untuk mengurangi risiko vertigo.
  + Hindari paparan suara keras atau lingkungan yang terlalu bising.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Vitamin D: Mendukung kesehatan tulang dan sistem saraf.
  + Magnesium: Membantu mengurangi ketegangan saraf dan otot.
  + Omega-3: Mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan saraf.
  + Ginkgo Biloba: Meningkatkan aliran darah ke otak dan membantu mengurangi vertigo.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Berkurangnya frekuensi episode vertigo.
  + Normalisasi keseimbangan tubuh dan kemampuan beraktivitas.
  + Tidak ada tanda-tanda mual atau muntah selama serangan.
  + Peningkatan energi dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berikut adalah Formula Kapsul Herbal untuk Vertigo dengan pendekatan berbasis reseptor dan ritme sirkadian. Formula ini dirancang untuk membantu meredakan gejala vertigo seperti pusing, mual, dan ketidakstabilan tubuh, serta mendukung keseimbangan sistem saraf pusat. Fokus utama formula ini adalah pada pengurangan inflamasi di sistem vestibular (telinga bagian dalam), perlindungan sel saraf dari kerusakan oksidatif, serta peningkatan aliran darah ke otak.

---

Formula Kapsul Herbal (Netto 600 mg/kapsul)

Terbuat dari 5 bahan ekstrak herbal terstandar dengan salah satu bahannya adalah ekstrak biji Nigella sativa, diformulasikan khusus untuk:

- Meredakan Gejala Vertigo (Pusing & Ketidakstabilan Tubuh)

- Melindungi Sel Saraf dari Kerusakan Oksidatif

- Meningkatkan Aliran Darah ke Otak

Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Neurologi

---

Target Terapi

Reseptor & Jalur Target:

1. GABAergic System:

- Menyeimbangkan aktivitas neurotransmiter GABA untuk menenangkan sistem saraf pusat.

2. Nrf2 Pathway:

- Melindungi sel-sel saraf dari kerusakan akibat stres oksidatif.

3. Nitric Oxide (NO) Pathway:

- Meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah untuk meningkatkan aliran darah ke otak.

4. Histamine H1 Receptor Pathway:

- Menghambat pelepasan histamin yang dapat memperparah gejala vertigo seperti mual dan pusing.

5. Vestibular Compensation Pathway:

- Mendukung adaptasi sistem vestibular untuk mengurangi ketidakstabilan tubuh.

Sirkadian Focus:

- Aktivitas inflamasi cenderung meningkat pada malam hari akibat penurunan aktivitas metabolisme tubuh.

- Proses regenerasi sel saraf dan detoksifikasi alami tubuh lebih optimal pada pagi–siang hari.

🌿 Komposisi per Kapsul (600 mg):

| Nama Herbal (Bagian) | Dosis | Senyawa Aktif | Fungsi Utama |

|---------------------------------|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------|

| Nigella sativa (biji) | 120 mg | Thymoquinone | Antioksidan, pelindung jaringan, antiradang |

| Ginkgo biloba (daun) | 120 mg | Flavonoid, terpenoid | Meningkatkan aliran darah ke otak, neuroprotektor |

| Zingiber officinale (rimpang) | 120 mg | Gingerol, shogaol | Meredakan mual, antiinflamasi |

| Centella asiatica (daun) | 120 mg | Asiaticoside, madecassoside | Memperkuat jaringan saraf, regenerasi sel |

| Valeriana officinalis (akar) | 120 mg | Valepotriates | Menenangkan sistem saraf pusat, antispasmodik |

Total Netto: 600 mg/kapsul

Mekanisme Aksi Sinergis:

1. Nigella sativa + Ginkgo biloba:

- Thymoquinone dan flavonoid bekerja sinergis untuk melindungi sel saraf dari kerusakan oksidatif dan meningkatkan aliran darah ke otak.

2. Zingiber officinale + Valeriana officinalis:

- Gingerol dan valepotriates meredakan mual serta menenangkan sistem saraf pusat untuk mengurangi gejala vertigo.

3. Centella asiatica + Nigella sativa:

- Asiaticoside dan thymoquinone mendukung regenerasi sel saraf dan melindungi jaringan otak dari kerusakan.

4. Aktivasi GABAergic & Nitric Oxide Pathway:

- Menyeimbangkan aktivitas neurotransmiter dan meningkatkan aliran darah ke otak untuk mengurangi pusing dan ketidakstabilan tubuh.

5. Histamine H1 Receptor Pathway:

- Mengurangi pelepasan histamin yang menyebabkan mual dan pusing akibat vertigo.

---

Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian):

| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |

|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan sistem saraf untuk aktivitas harian dan mendukung aliran darah ke otak |

| Siang (13.00–14.00)| 1 kapsul sesudah makan | Mendukung regenerasi sel saraf setelah makan |

| Malam (20.00–21.00)| 1 kapsul setelah makan malam | Memaksimalkan proses pemulihan dan relaksasi sistem saraf selama istirahat malam |

Catatan Penggunaan:

- Dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk penderita vertigo ringan hingga sedang atau sebagai pencegahan bagi individu dengan risiko tinggi.

- Hindari konsumsi bersama obat penenang atau antihistamin tanpa konsultasi dokter.

- Disarankan menjaga pola hidup sehat dengan minum air putih cukup, menghindari stres, dan menjaga keseimbangan tubuh saat beraktivitas.

- Jika gejala seperti pusing hebat, mual parah, atau gangguan keseimbangan tubuh tidak membaik, segera konsultasikan ke dokter.

---

Kesimpulan:

Formula kapsul herbal ini dirancang untuk memberikan solusi holistik bagi penderita vertigo melalui kombinasi bahan herbal yang bekerja sinergis. Pendekatan berbasis reseptor (GABAergic, Nrf2, Nitric Oxide) dan ritme sirkadian membuat formula ini efektif dalam meredakan gejala vertigo, melindungi sel saraf, serta meningkatkan aliran darah ke otak.